CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas después de leer este manual, o si faltan piezas o hay piezas dañadas, por favor contacte el Servicio al Cliente con alguno de los números de teléfono o direcciones que se muestran abajo. **Por favor anote el número de modelo, el número de serie, y el nombre del producto (vea la portada de este manual) antes de comunicarse con el Servicio al Cliente. Si está ordenando las piezas de reemplazo, por favor anote el número de la pieza y la descripción de cada pieza (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual).**

Adentro de los Estados Unidos y Canada
Llame: 1-800-201-2109, Lunes–Viernes 8 a.m.–5 p.m. MT
Escriba:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Estados Unidos

Afuera de los Estados Unidos y Canada
Llame: 001-435-786-3521
Correo electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

Nº de Pieza 311924 R0311A

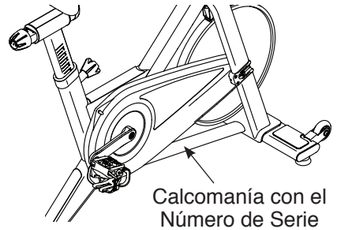
Impreso en Taiwan © 2011 ICON IP, Inc.

FREEMOTION®

S11.6

Nº de Modelo FMEX88910.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



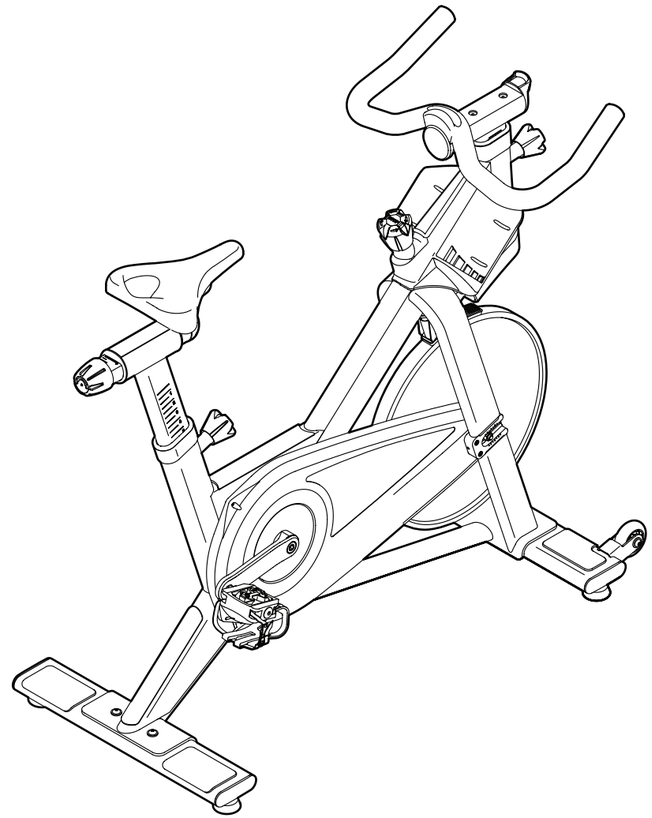
¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna duda, le falta alguna pieza o alguna parte ha resultado dañada, consulte la sección CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE en la contraportada de este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



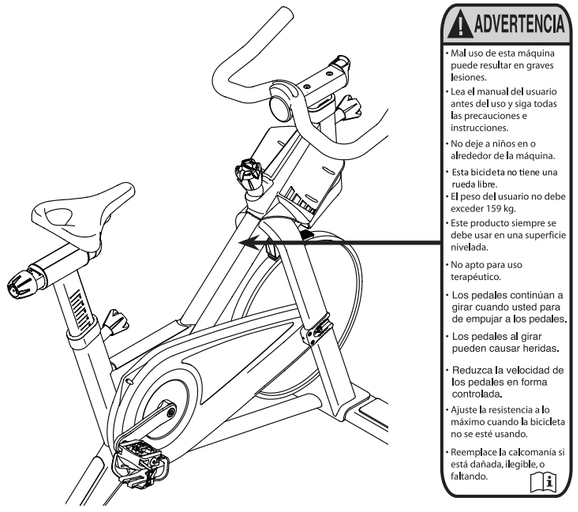
www.freemotionfitness.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 8
LISTA DE LAS PIEZAS 10
DIBUJO DE LAS PIEZAS 11
CÓMO CONTACTAR EL SERVICIO AL CLIENTE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.



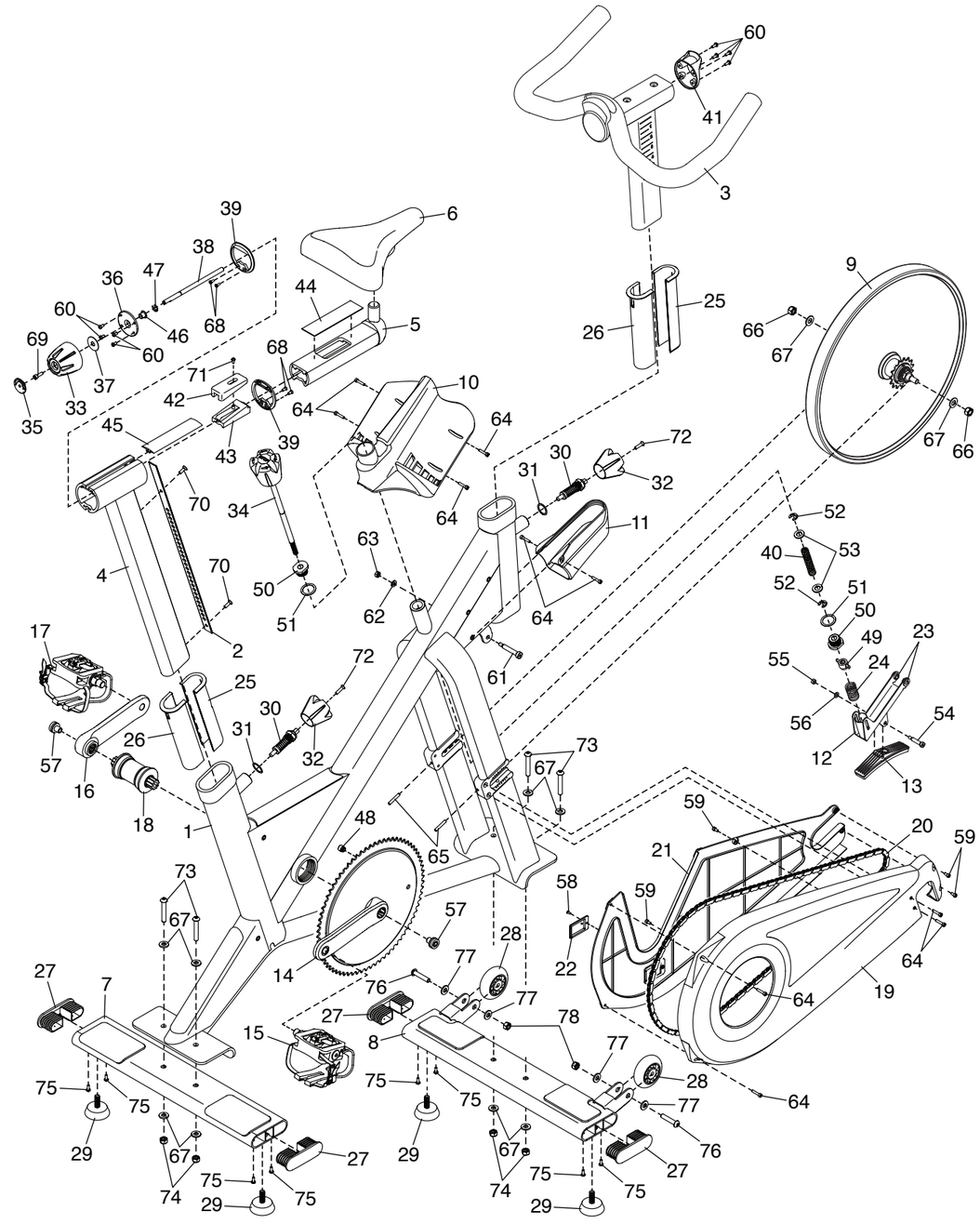
ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Esta bicideta no tiene una rueda libre.
- El peso del usuario no debe exceder 159 kg.
- Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
- No apto para uso terapéutico.
- Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
- Los pedales al girar pueden causar heridas.
- Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
- Ajuste la resistencia a lo máximo cuando la bicicleta no se esté usando.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

FREEMOTION es una marca registrada de Icon IP, Inc.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX88910.0 R0311A



LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo FMEX88910.0 R0311A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Selector del Poste del Asiento
3	1	Baranda
4	1	Poste del Asiento
5	1	Porta Asiento
6	1	Asiento
7	1	Estabilizador Trasero
8	1	Estabilizador Delantero
9	1	Volante
10	1	Bandeja de Accesorios
11	1	Cubierta de Resistencia
12	1	Brazo de Resistencia
13	1	Almohadilla del Freno
14	1	Brazo de la Manivela Derecha
15	1	Pedal Derecho
16	1	Brazo de la Manivela Izquerda
17	1	Pedal Izquierdo
18	1	Soporte Inferior
19	1	Protector Externo
20	1	Cadena
21	1	Protector Interno
22	1	Cubierta del Sensor
23	2	Buje de la Resistencia
24	1	Resorte de la Resistencia
25	2	Buje de la Armadura Delantera
26	2	Buje de la Armadura Trasera
27	4	Tapa del Estabilizador
28	2	Rueda
29	4	Pata de Nivelación
30	2	Montaje del Pasador
31	2	Arandela de 20mm x 25mm
32	2	Perilla del Poste
33	1	Perilla Deslizante
34	1	Perilla de Resistencia
35	1	Tapa de la Perilla
36	1	Tapa de la Cuña
37	1	Arandela de M8 x 30mm
38	1	Vara de Ajuste
39	2	Tapa del Anillo
40	1	Resorte de la Tensión
41	1	Tapa de la Baranda
42	1	Cuña Superior
43	1	Cuña Inferior
44	1	Manga
45	1	Protector del Poste
46	1	Buje de la Tapa
47	1	Gancho E Mediano
48	1	Imán del Sensor
49	1	Tuerca de la Resistencia
50	2	Tuerca de la Manga de M22
51	2	Arandela de M22 x 30mm
52	2	Gancho E Grande
53	2	Arandela de 11mm x 20mm
54	1	Perno de Fijación de Cabeza Cuenca de M4 x 40mm
55	1	Tuerca de M4
56	1	Arandela de M4
57	2	Tornillo de Fijación de Cabeza Cuenca de M12 x 18mm
58	1	Tornillo de la Cubierta del Sensor
59	4	Tornillo de Cabeza Cuenca de M4 x 7mm
60	8	Tornillo Botón con Nylon de M4 x 8mm
61	1	Perno con Collar de M8 x 51mm x M6
62	1	Tornillo Hexagonal de M6 x 18mm
63	1	Contratuerca de M6
64	10	Tornillo de Cabeza Cuenca de M4 x 20mm
65	2	Tornillo Prisionero de M5 x 30mm
66	2	Tuerca de 3/8"
67	10	Arandela de M10
68	4	Tornillo con Nylon de Cabeza Plana de M4 x 10mm
69	1	Tornillo con Nylon de Cabeza Cuenca de M5 x 16mm
70	2	Tornillo con Nylon de Cabeza Plana de M5 x 16mm
71	1	Tornillo de la Tapa de M4 x 8mm
72	2	Tornillo con Nylon de Cabeza Plana de M4 x 20mm
73	4	Perno Botón con Nylon de M10 x 50mm
74	4	Contratuerca de M10
75	8	Tornillo de la Tapa de M4 x 10mm
76	2	Perno Botón con Nylon de M6 x 40mm
77	4	Arandela de M6
78	2	Tuerca de M6
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios antes de utilizarlo. FreeMotion no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

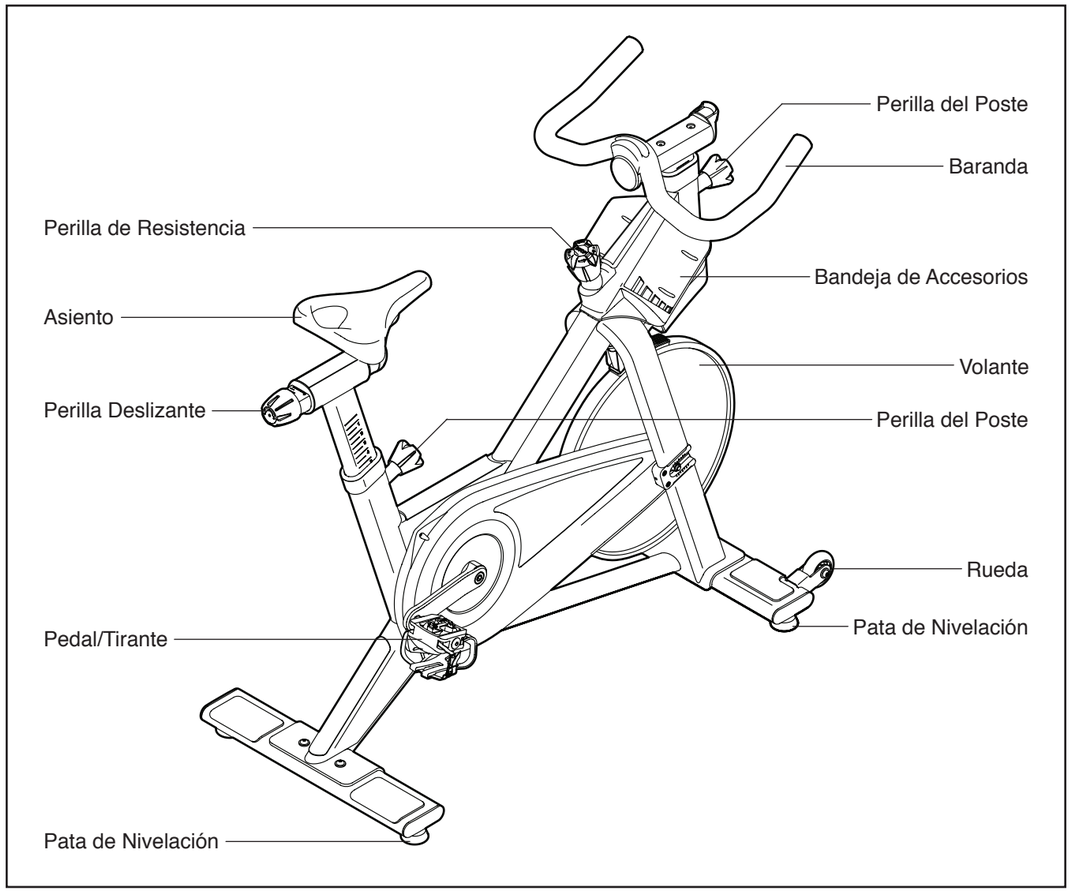
1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**
2. **Use la bicicleta de ejercicios solamente como se describe en este manual.**
3. **Es la responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios estén adecuadamente informados de todas las precauciones.**
4. **La bicicleta de ejercicios está diseñada para usarse solamente en un ambiente supervisado.**
5. **Guarde la bicicleta de ejercicios en un lugar cerrado, alejada de la humedad y el polvo. No coloque la bicicleta de ejercicios en un garaje ni en un patio cubierto, ni cerca del agua.**
6. **Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese de que haya por lo menos 0,6 m de espacio libre alrededor de su bicicleta de ejercicios.**
7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.**
8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales domésticos alejados de la bicicleta de ejercicios en todo momento.**
9. **Use ropa adecuada cuando haga ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Siempre use calzado de atletismo para proteger sus pies**
10. **La bicicleta de ejercicios no debería de ser usada por personas que pesen más de 159 kg.**
11. **Siempre mantenga la espalda derecha mientras use la bicicleta de ejercicios; no arquee su espalda.**
12. **La bicicleta de ejercicios no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de su pedaleo en una forma controlada.**
13. **Para detener rápidamente el volante presione la perilla de resistencia hacia abajo.**
14. **Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, ajuste completamente la perilla de resistencia para evitar que el volante se mueva.**
15. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o la muerte. Si siente mareos o si experimenta dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios S11.6 de FREEMOTION®. Pedalear es un ejercicio efectivo para mejorar el bienestar cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicio S11.6 proporciona una selección de programas diseñados para que sus entrenamientos sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



CÓMO USAR LOS PEDALES

Para usar las jaulas de los dedos (vea el dibujo en la página 4), inserte sus zapatos dentro de las jaulas de los dedos y jale el extremo de los tirantes de los dedos. Para ajustar los tirantes de los dedos, presione y sostenga las lengüetas en los seguros, ajuste los tirantes de los dedos a la posición deseada, y entonces suelte las lengüetas.

Para usar los calapiés de los pedales, usted debe de usar los zapatos de ciclismo. Para engancharse en los pedales, presione las calas de sus zapatos de ciclismo firmemente dentro de las ranuras en los pedales hasta que encajen en su lugar. Para desengancharse de los pedales, gire sus zapatos de ciclismo hacia afuera de los pedales.

CÓMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES

Para aumentar la resistencia de los pedales, gire la perilla de resistencia en dirección a las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj.

Para parar el volante, presione la perilla de resistencia hacia abajo. El volante rápidamente debería detenerse por completo.

IMPORTANTE: Cuando la bicicleta de ejercicios no esté en uso, ajuste completamente la perilla de resistencia.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Si la bicicleta de ejercicios se mece ligeramente en el piso durante su uso, gire una o dos patas de nivelación en la parte de adelante del estabilizador trasero (vea el dibujo en la página 4) hasta que se elimine el movimiento.

CÓMO MANTENER LA BICICLETA DE EJERCICIOS

Inspeccione y ajuste todas las piezas de la bicicleta de ejercicios con regularidad. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.

Para limpiar la bicicleta de ejercicios, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de detergente suave.

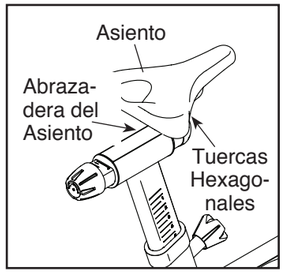
Para un máximo desempeño y seguridad, cambie los pedales todos los años. **Para comprar pedales vea la contraportada de este manual.**

IMPORTANTE: Para evitar daños a la bicicleta de ejercicios y evitar lesiones al usuario, use sólo los pedales suministrados por el fabricante. Otros pedales quizá no estén diseñados para el uso en clubs de bienestar o en estudios de ciclismo bajo techo, y pueden ser peligrosos.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

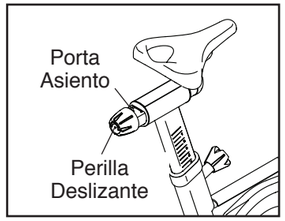
CÓMO AJUSTAR EL ASIENTO

Puede ajustar el ángulo del asiento a la posición que sea más cómoda para usted. También puede deslizar su asiento hacia adelante o hacia atrás para aumentar su comodidad o para ajustar la distancia a la baranda.



Para ajustar el asiento, primero afloje las tuercas hexagonales en la abrazadera del asiento algunas vueltas. Luego, incline el asiento hacia arriba o hacia abajo o deslice el asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada. Entonces vuelva a ajustar las tuercas hexagonales.

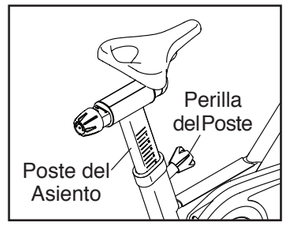
CÓMO AJUSTAR EL PORTA ASIENTO



Para ajustar la posición del porta asiento, afloje la perilla deslizante, mueva el porta asiento hacia adelante o hacia atrás a la posición deseada, y entonces firmemente ajuste la perilla deslizante.

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO

Para que los ejercicios sean efectivos, el asiento debería de estar a la altura adecuada. Al pedalear, sus rodillas deberían de estar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja.



Para ajustar el poste del asiento, primero afloje la perilla del poste y jálelo hacia afuera. Entonces, mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste dentro de un orificio de ajuste del poste del asiento, y ajuste firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté enganchada en un orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste del asiento más allá de la marca de tope en el poste del asiento.**

CÓMO AJUSTAR EL POSTE DE LA BARANDA

Para ajustar el poste de la baranda, primero afloje la perilla del poste y jálelo hacia afuera. Entonces, mueva el poste de la baranda hacia arriba o hacia abajo, suelte la perilla del poste en un orificio de ajuste del poste de la baranda, y ajuste firmemente la perilla del poste. **Asegúrese de que la perilla del poste esté enganchada en un orificio de ajuste. IMPORTANTE: No ajuste el poste de la baranda más allá de la marca de tope en el poste de la baranda.**

MONTAJE

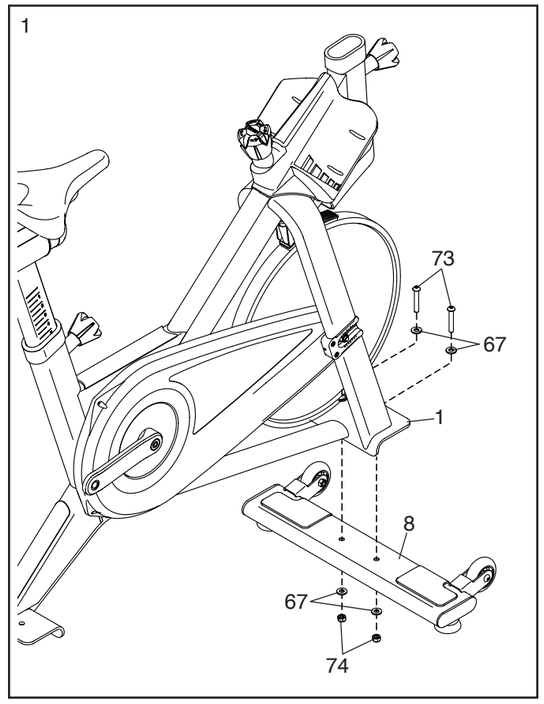
- **El montaje requiere dos personas.**
- **Coloque todas las piezas en una área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que complete todos los pasos del montaje.**
- **Si una pieza no se encuentra en la bolza de las piezas, revise para ver si ha sido montada previamente. Para evitar dañar las piezas no use herramientas eléctricas para el montaje.**
- **El montaje requiere de las siguientes herramientas (no incluidas):**

una llave ajustable

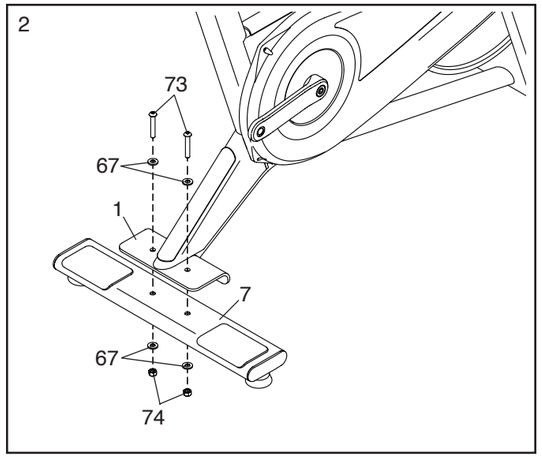
una llave hexagonal de 6 mm

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves de dado o un juego de llaves de trinquete. Para evitar que las piezas se dañen no use herramientas eléctricas.

1. Conecte el Estabilizador Delantero (8) a la Armadura (1) con dos Pernos Botón con Nylon de M10 x 50mm (73), cuatro Arandelas de M10 (67), y dos Contratuercas de M10 (74).



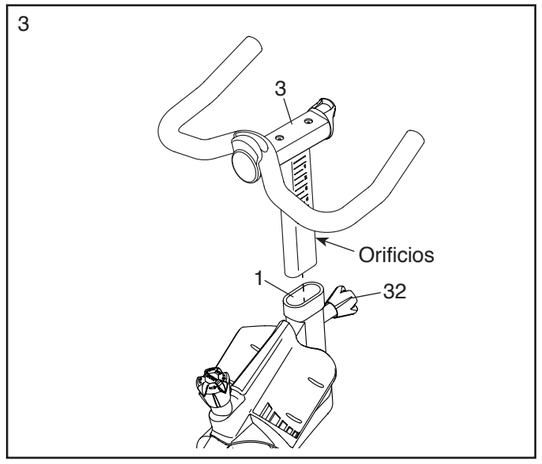
2. Conecte el Estabilizador Trasero (7) a la Armadura (1) con dos Pernos Botón con Nylon de M10 x 50mm (73), cuatro Arandelas de M10 (67), y dos Contratuercas de M10 (74).



3. Oriente la Baranda (3) como está mostrado.

   Afloje la Perilla del Poste (32) en la parte delantera de la Armadura (1) y jálelo hacia afuera. Entonces, inserte la Baranda (3) en la Armadura.

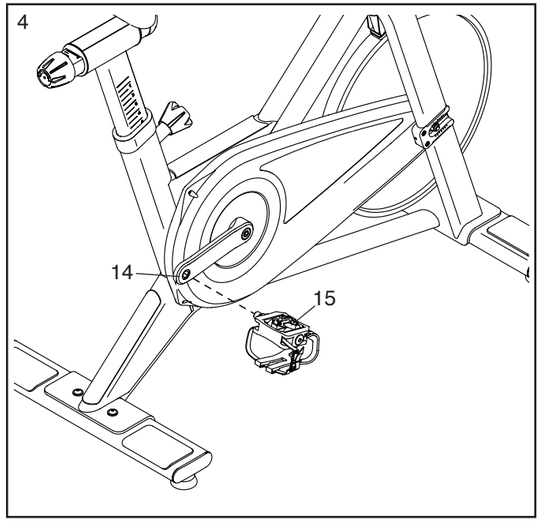
   Mueva la Baranda (3) hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, suelte la Perilla del Poste (32) en un orificio de ajuste en la Baranda, y luego ajuste la Perilla del Poste. **Asegúrese de que la Perilla del Poste esté firmemente enganchada en un orificio de ajuste.**



4. Identifique el Pedal Derecho (15), el que está marcado con una calcomanía “R” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Usando una llave inglesa, **ajuste firmemente** el Pedal Derecho (15) **en dirección de las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Derecha (14).

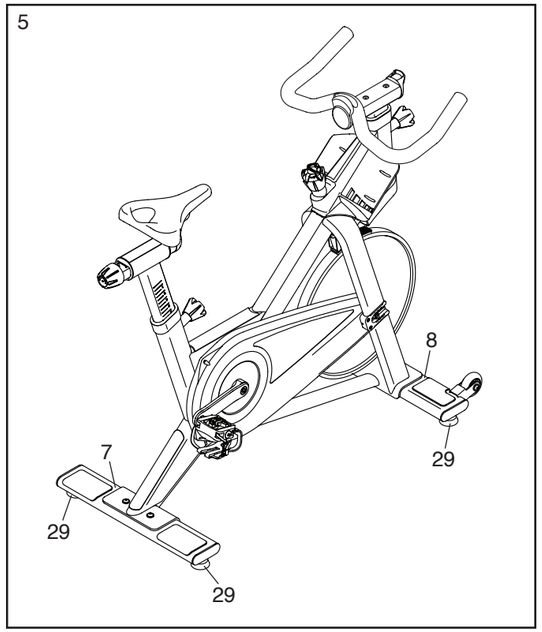
   Ajuste el Pedal Izquierdo (no mostrado), **en dirección opuesta a las agujas del reloj** en el Brazo de la Manivela Izquierda (no mostrado).



5. Coloque la bicicleta de ejercicios en el lugar donde será usado. **Clave: Coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios para proteger el piso.**

   Asegúrese de que todas las cuatro Patas de Nivelación (29) estén en contacto con el piso.

   Si las Patas de Nivelación (29) no están en contacto con el piso, afloje o ajuste las Patas de Nivelación en los Estabilizadores Traseros y Delanteros (7, 8) hasta que todas las cuatro Patas de Nivelación estén en contacto con el piso.



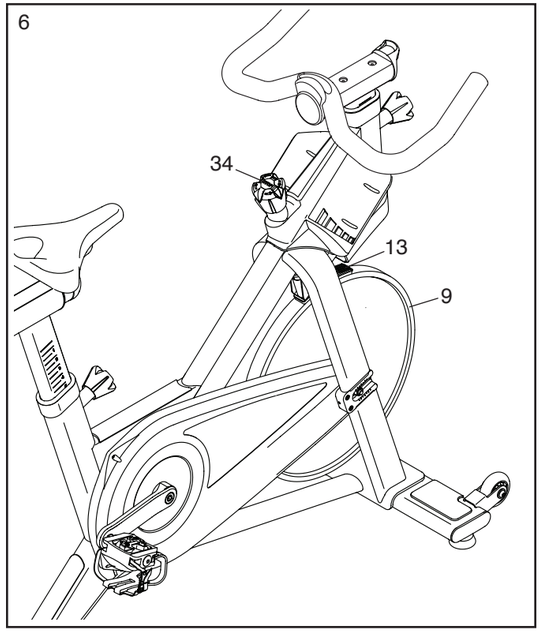
6. Afloje la Perilla de Resistencia (34) hasta que la Almohadilla del Freno (13) no esté en contacto con el Volante (9).

   Rocíe la Almohadilla del Freno (13) completamente con un lubricante de silicón (no incluido).

   Nota: Esta acción extenderá la vida de la Almohadilla del Freno (13) y le asegurará un contacto suave con el Volante (9).

   Entonces, ajuste la Perilla de Resistencia (34) hasta que la Almohadilla del Freno (13) esté en contacto firme con el Volante (9). Deje la Almohadilla del Freno en esta posición por una hora o más.

   Nota: Esta acción fijará las piezas del freno y proveerá al resorte con una compresión inicial. Esta acción también le asegurará que el lubricante de silicón penetre por toda la superficie de la Almohadilla del Freno (13).



7. **Asegúrese de que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar la bicicleta de ejercicios.** Nota: Después que termine con el montaje, puede que sobren algunas piezas.